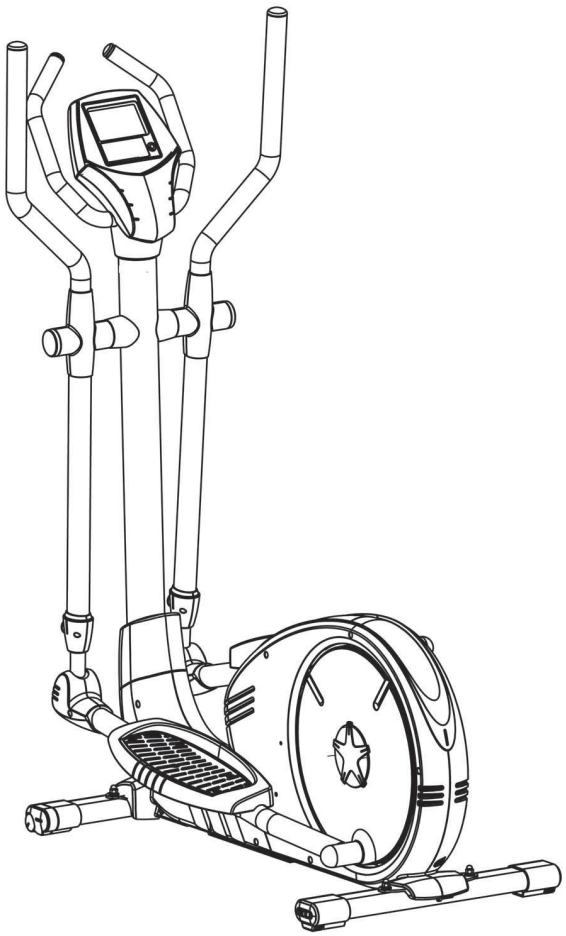
MANUALE D'ISTRUZIONI

FASSI SPORT

ELLITTICA EX 900

FASSI SPORT



Prima di utilizzare l'attrezzo leggere con la massima attenzione tutte le avvertenze e le informazioni contenute in questo manuale. Conservare il manuale per futuri riferimenti

ISTRUZIONI PER:

- **Montaggio**
- **Uso pratico**
- **Manutenzione**
- **Ricambi**

Edizione 08/05

INDICE

PREFAZIONE ..... Pag. 3
Controindicazioni d'uso ..... Pag. 3

AVVERTENZE DI SICUREZZA ..... Pag. 4
Targhette di sicurezza ..... Pag. 5
Dati tecnici ..... Pag. 6

MONTAGGIO E INSTALLAZIONE ..... Pag. 7
La scelta del locale dove piazzare l'attrezzo ..... Pag. 7
Preparate la vostra zona di lavoro ..... Pag. 7
Aprite le scatole ..... Pag. 7
Come identificare i componenti ..... Pag. 8
Rendete facile il montaggio ..... Pag. 9
Fasi del montaggio ..... Pag. 10

IMPIEGO PRATICO ..... Pag. 16
Consigli per i vostri esercizi ..... Pag. 16
Intensità dell'esercizio ..... Pag. 16
Durata dell'esercizio ..... Pag. 16
Regole per l'uso dell'attrezzo ..... Pag. 17
Funzioni del computer ..... Pag. 18
Uso pratico del computer ..... Pag. 20
Come allenarsi ..... Pag. 21

MANUTENZIONE ..... Pag. 22
Pulizia dell'attrezzo ..... Pag. 22
Sostituzione delle batterie ..... Pag. 22

CATALOGO RICAMBI ..... Pag. 23
Condizioni di garanzia ..... Pag. 23

ELENCO DELLE PARTI ..... Pag. 24

ESPLOSO DELLE PARTI ..... Pag. 25

COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO ..... Pag. 26

MODULO D'ORDINE DEI RICAMBI ..... Pag. 26

PREFAZIONE

Grazie per aver scelto una Ellittica della **FASSI FITNESS®**. Il modello **EX 900** offre straordinarie doti di silenziosità, accompagnate da robustezza elevata e semplicità di utilizzo in un modesto ingombro.
L'attrezzo è stato progettato e realizzato per esclusivo uso domestico e Vi consentirà di curare la forma fisica in modo regolare e continuo, restando comodamente a casa.
Questo prodotto è costruito in conformità agli standard di sicurezza imposti dalle direttive della comunità europea, pertanto dispone di marcatura CE.
La dichiarazione di conformità del prodotto è disponibile su richiesta presso il distributore.
Per Vostra sicurezza, leggete attentamente questo manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzo.

In caso di dubbi, problemi, o per qualsiasi informazione, contattate il nostro Servizio Assistenza Clienti dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle ore **9:00** am alle ore **17:00** pm (escluso festivi) con i seguenti mezzi:
Telefono: (+39) 035 885034
Fax: 800 319 340 (numero verde)
E-mail: info@fassisport.com

Abbiate cura di preparare le seguenti informazioni prima di chiamarci:
- *Vostri dati anagrafici.*
- *Vostro indirizzo e num. telefonico.*
- *Denominazione del prodotto (modello dell'attrezzo).*
- *Numero di serie del prodotto.*
- *Informazioni sull'eventuale problema riscontrato.*

Molte volte i Vostri problemi possono essere risolti dal nostro servizio Clienti, per cortesia chiamateci prima di tentare una soluzione.

ATTENZIONE

All'interno del manuale sono riportate istruzioni evidenziate dal segnale di pericolo riportato sopra; esse riguardano operazioni che possono comportare dei rischi per la vostra sicurezza, oppure delle avvertenze di particolare rilevanza che riguardano l'attrezzo, da osservare con la massima attenzione per ridurre al minimo il rischio di incidenti.

CONTROINDICAZIONI D'USO

Le Ellittiche consentono di fare sport stando comodamente a casa Vostra, in tutta sicurezza e con ottimi e duraturi benefici, tuttavia lo sforzo intenso e prolungato richiesto pone delle limitazioni nell'uso del prodotto.
L'attrezzo viene controindicato:
- **a persone di età inferiore ai 14 anni**
- **a persone di peso superiore ai 120Kg.**
- **a donne dal sesto mese di gravidanza**
- **a persone cardiopatiche**
- **ai portatori di calcoli ai reni**
- **ai diabetici**
- **a tutte le persone sprovviste di apposito certificato medico comprovante l'idoneità fisica alla pratica di attività sportiva non agonistica.**

ATTENZIONE

• Andare sempre dal medico prima di iniziare un programma di allenamento, a tutte le età, soprattutto se si è in sovrappeso, o si ha la pressione alta, o se si fuma o se in famiglia sono presenti malattie del cuore tra i consanguinei, se si è sofferto o si soffre di disturbi cardiovascolari.
Evitare di praticare l'esercizio se non previamente e specificatamente consigliato e sottoscritto dal proprio medico curante

• FASSI FITNESS® declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose nei seguenti casi:
- **usi impropri e irragionevoli**
- **carenze nella manutenzione prevista**
- **interventi non autorizzati**
- **utilizzo di ricambi non originali**
- **inosservanza delle istruzioni.**

AVVERTENZE DI SICUREZZA

1. Il proprietario è tenuto ad assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzo siano informati sulle prescrizioni e le avvertenze di sicurezza riportate nel presente manuale.

2. Prima di utilizzare l'attrezzo leggere tutte le istruzioni riportate nel presente manuale e nella documentazione fornita in dotazione.

3. Se, durante l'esercizio, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e contattare un medico.

4. Utilizzare l'attrezzo solo su una superficie piana. Ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti. L'attrezzo è stato concepito per essere collocato in un ambiente domestico, non deve essere collocato all'aperto o in ambienti umidi.

5. Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria e l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

6. L'attrezzo deve essere usato da persone di età non inferiore a 14 anni, in perfette condizioni fisiche, provviste di certificato medico comprovante l'idoneità fisica al particolare tipo di esercizio.

7. Tenere sempre lontani dall'attrezzo i bambini al di sotto dei 14 anni e gli animali.

8. Durante l'esercizio tenere saldamente il manubrio di presa con le mani oppure le leve di esercitazione braccia; visualizzate spesso, durante l'esercizio il vostro battito cardiaco in maniera da regolare l'intensità dell'esercizio.

9. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica e un abbigliamento confortevole che non ostacoli i movimenti. Mai impiegare indumenti che impediscano la traspirazione.

10. L'attrezzo è progettato unicamente per uso domestico.
    È vietato l'utilizzo dell'attrezzo in centri fitness o in ambienti adibiti al commercio o al noleggio.

11. Non appoggiare bevande o liquidi vicino o sopra all'attrezzo.

12. Non rovinare il display del computer di comando con penne o oggetti appuntiti.

13. Non smontare o rimuovere parti dell'attrezzo se non espressamente richiesto dal manuale d'istruzioni.

14. Non usare l'attrezzo all'esterno, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) . Se occorre, proteggere l'attrezzo dalla luce diretta con una tenda pesante o altro riparo.

15. Non esponete l'attrezzo a getti d'acqua.

16. Non toccate le parti in movimento.

17. Non usate mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato autorizzato dal costruttore e richiedere l'utilizzo di ricambi originali.

TARGHETTE DI SICUREZZA

Le targhette di sicurezza presenti sul prodotto (Fig. 1) evidenziano operazioni che possono comportare rischi per l'utilizzatore o danni all'attrezzo. É necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulle targhette di sicurezza.

ATTENZIONE

Gli adesivi contenenti le indicazioni di sicurezza non devono essere rimossi dal prodotto, devono essere mantenuti puliti e ben leggibili.

Significato delle targhette di sicurezza:

A) Targhetta Costruttore: la taghetta non deve essere rimossa o manomessa, i dati riportati (Modello, Numero di matricola, Anno di fabbricazione) devono essere comunicati al servizio di assistenza in caso di guasti.

B) [Obbligo] Leggere attentamente il manuale d'istruzioni prima di montare, utilizzare, manutenere l'attrezzo.

C) [Avvertenza] Prima di utilizzare l'attrezzo accertarsi presso il proprio medico curante del proprio stato fisico, inoltre si consiglia di contattare un personal trainer per programmare al meglio gli esercizi.
Se, durante l'esercizio, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e contattare un medico.

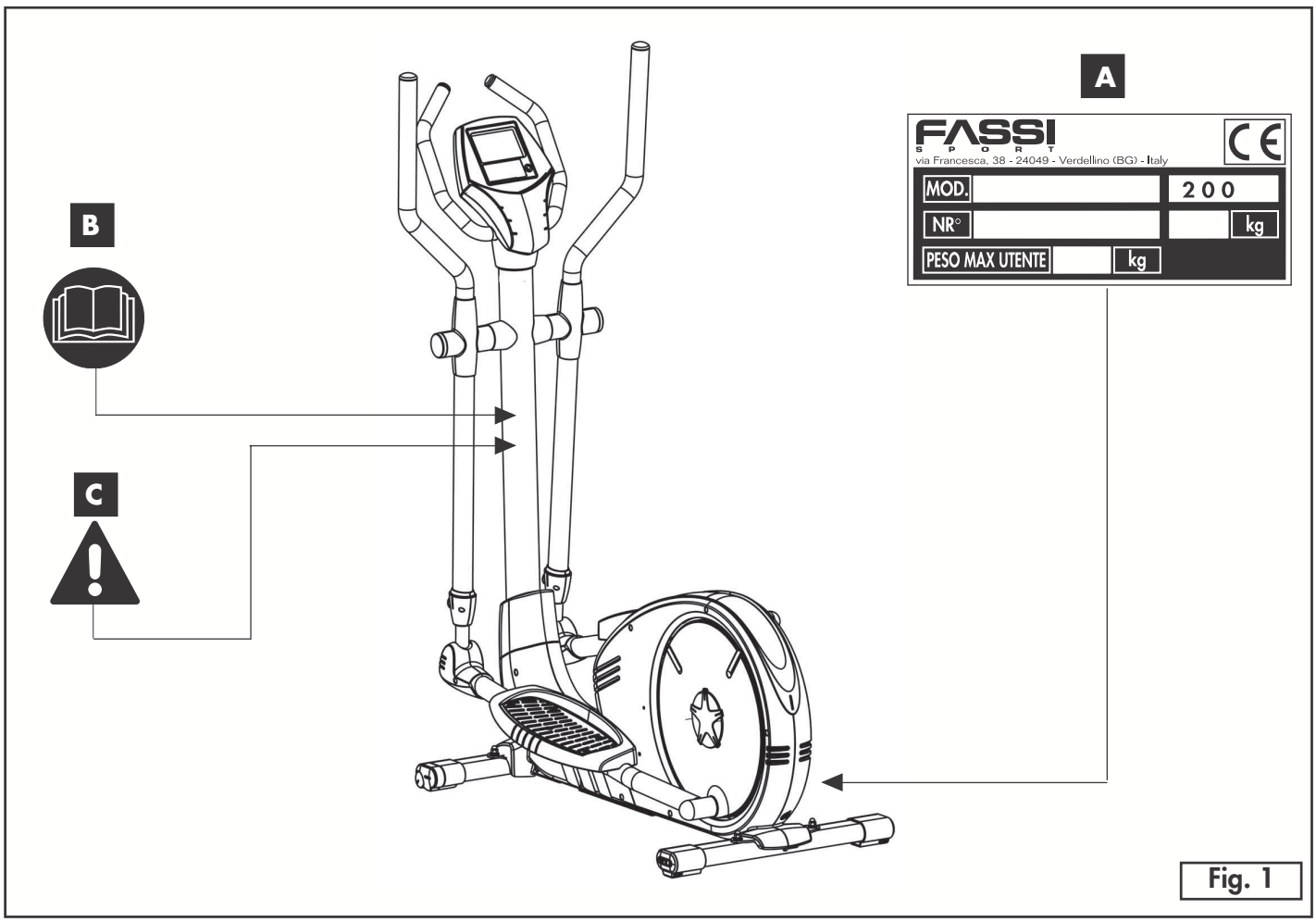


Fig. 1

DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno magnetico
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	elettrico a 16 livelli
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	tempo, velocità distanza, calorie, pulsazioni cardiache
VOLANO :	7 kg
RAPPORTO TRASMISSIONE :	1 : 13.9
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxH) :	1315 x 440 x 645 mm
DIMENSIONI D'INGOMBRO (LXPXH) :	1320 x 560 x 1660 mm
PESO :	63 kg - [68 kg prodotto imballato]
PESO MASSIMO UTILIZZATORE :	120 kg

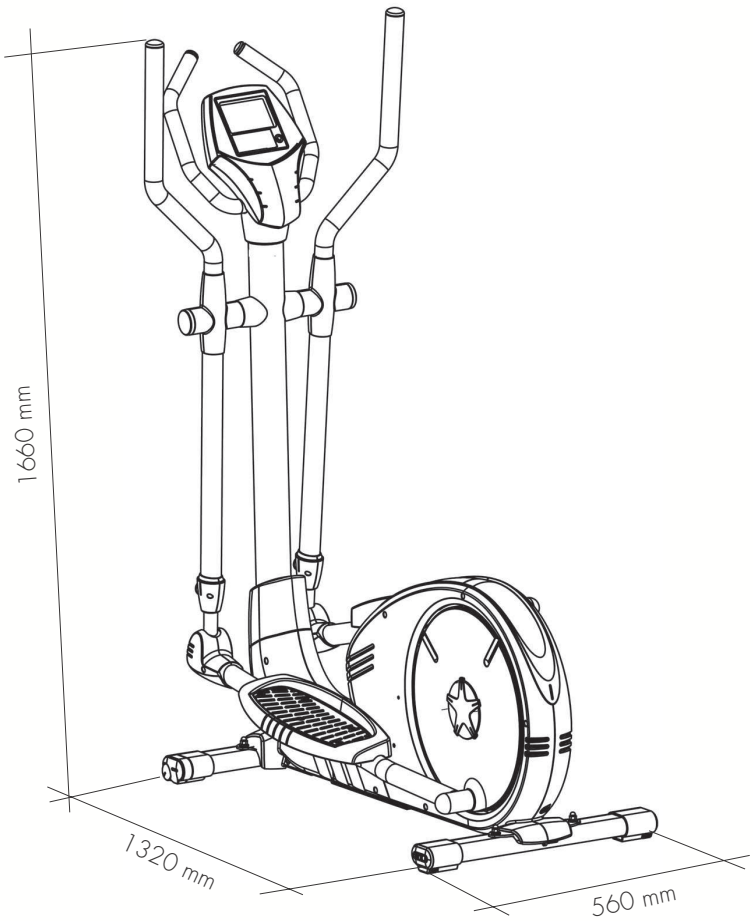


Fig. 2

MONTAGGIO E INSTALLAZIONE

LA SCELTA DEL LOCALE DOVE PIAZZARE L'ATTREZZO

1. **La superficie dove viene collocato l'attrezzo deve essere piana, stabile e liscia, con portata adeguata al peso da sostenere considerando anche il peso dell'utilizzatore. Ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti. L'attrezzo è stato concepito per essere collocato in un ambiente domestico, non deve essere collocato all'aperto o in ambienti umidi.**
2. **Tutt'attorno all'attrezzo deve sempre rimanere un'ampio spazio libero.**
3. **L'ambiente non deve essere polveroso o sabbioso.**

PREPARATE LA VOSTRA ZONA DI LAVORO

Abbiate cura di preparare una zona di lavoro abbastanza grande, prima di assemblare questo prodotto.
L'area deve essere libera da tutto ciò che possa costituire pericolo alla Vostra persona.
Dopo che l'attrezzo sarà assemblato, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno a Voi affinchè i Vostri esercizi siano fatti in totale libertà.

ATTENZIONE

Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

APRITE LE SCATOLE

L'imballo del prodotto è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e dei nastri di reggiatura.
Per l'apertura della scatola è necessario tagliare i nastri con delle forbici, poi rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura con una pinza.
Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, abbiate cura di visionare tutte le parti in essa contenute.
Verificare eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti che compongono l'attrezzo riferendosi al catalogo ricambi contenuto nel presente manuale.
Se avete perso qualche parte, per favore NON RIPORTATE L'APPARECCHIO AL PUNTO VENDITA ma contattate il nostro Servizio di Assistenza.

ATTENZIONE

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo. Qualora intendiate disfarvene, rispettare le procedure di smaltimento per rifiuti urbani reciclabili, in conformità alle norme vigenti.

COME IDENTIFICARE I COMPONENTI

Durante le operazioni di assemblaggio riferitevi alle illustrazioni con le fasi di montaggio, riportate di seguito nel manuale.
Tutte le parti che troverete allinterno dell'imballo sono illustrate nel disegno semplificato riportato in basso (Fig. 3), dal quale potrete trarre la denominazione di ciascun componente ed il numero di posizione corrispondente alle descrizioni nelle procedure di montaggio.

ATTENZIONE

Distendere le parti contenute nell'imballo sul pavimento e verificare la presenza di tutti gli elementi di montaggio riferendosi alla illustrazione in esploso e all'elenco parti sotto riportato.

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Base telaio	1
2	Tubo di supporto manubrio	1
5	Gamba sinistra (L)	1
6	Gamba destra (R)	1
8	Leve bracci	2
10	Manubrio + slitta fissaggio computer	1
11	Computer	1
18	Mascherina slitta fissaggio computer	1
31	Mascherina (A) giunti gamba	2
32	Mascherina (B) giunti gamba	2
33	Pedale	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
34	Copertura antisdruciolo pedale	2
68	Cappello tubo di supporto manubrio	1
106	Alimentatore direte	1
117	Piede di supporto posteriore	1
127	Piede di supporto anteriore	1
165	Olio lubrificante	1

ELENCO COMPONENTI

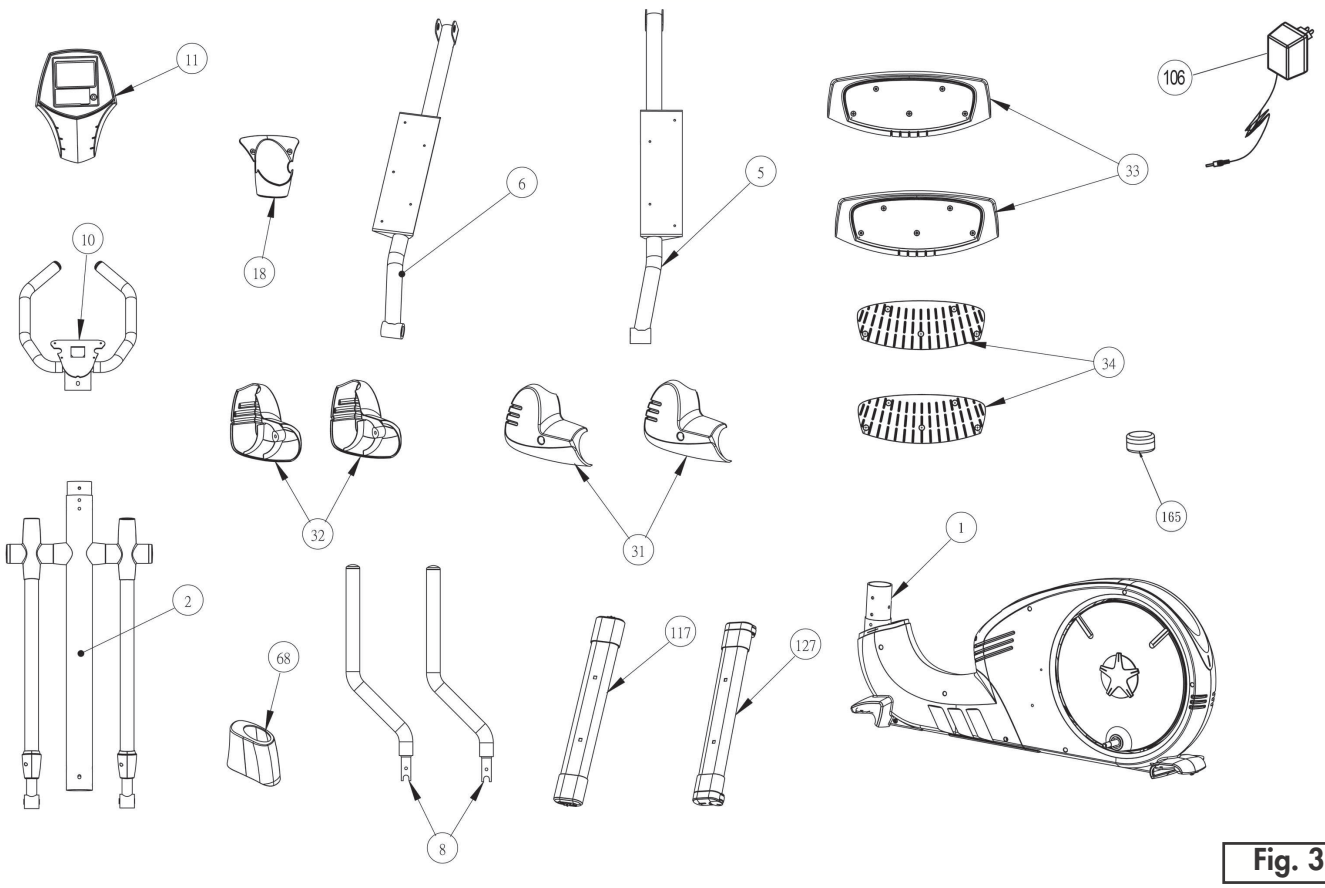


Fig. 3

RENDETE FACILE IL MONTAGGIO

Ogni cosa in questo manuale è concepita per garantire il sicuro assemblaggio dell'attrezzo da parte di chiunque. Prima di iniziare il montaggio, è bene leggere le informazioni riportate in questa pagina: questa breve introduzione Vi farà risparmiare più tempo di quello che avete impiegato a leggere!
Alcuni dei passaggi necessari all'assemblaggio, possono richiedere la presenza di un Vostro amico.
Non soltanto per sicurezza ma anche per divertimento!

ATTENZIONE

• Dopo aver scelto la zona ideale per la collocazione dell'attrezzo nel vostro appartamento, concedetevi tutto il tempo necessario per le operazioni di montaggio.

• Allontanate i bambini durante le procedure di montaggio; i componenti impiegati sono per lo più bulloneria di piccole dimensioni che può essere facilmente ingerita dai bambini.

Pos.	Descrizione	Q.tà
13	Bullone [M4x12]	4
17	Rondella [20x9x2.0t]	2
30	Dado [M8]	2
38	Bullone [M8x20]	2
39	Copri manicotto	2
69	Bullone [M8x15]	6
70	Rondella	10
71	Bullone [M4x10]	2
77	Rondella [M8x2T]	8
88	Chiave di servizio	2
89	Gira vite	1
122	Bullone [M8x56]	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
125	Dado [M8]	4
135	Bullone [M6x10]	10
136	Rondella a molla [M8x2T]	4
137	Rondella [20x9x2T]	4
148	Bullone [M8x40]	4
149	Chiave esagonale	1
150	Bullone [M8x88]	1
151	Bullone [M8x92]	1
153	Tappo copri bullone	4
159	Bullone [M10x62]	2
160	Dado [M10]	2

ELENCO FERRAMENTA

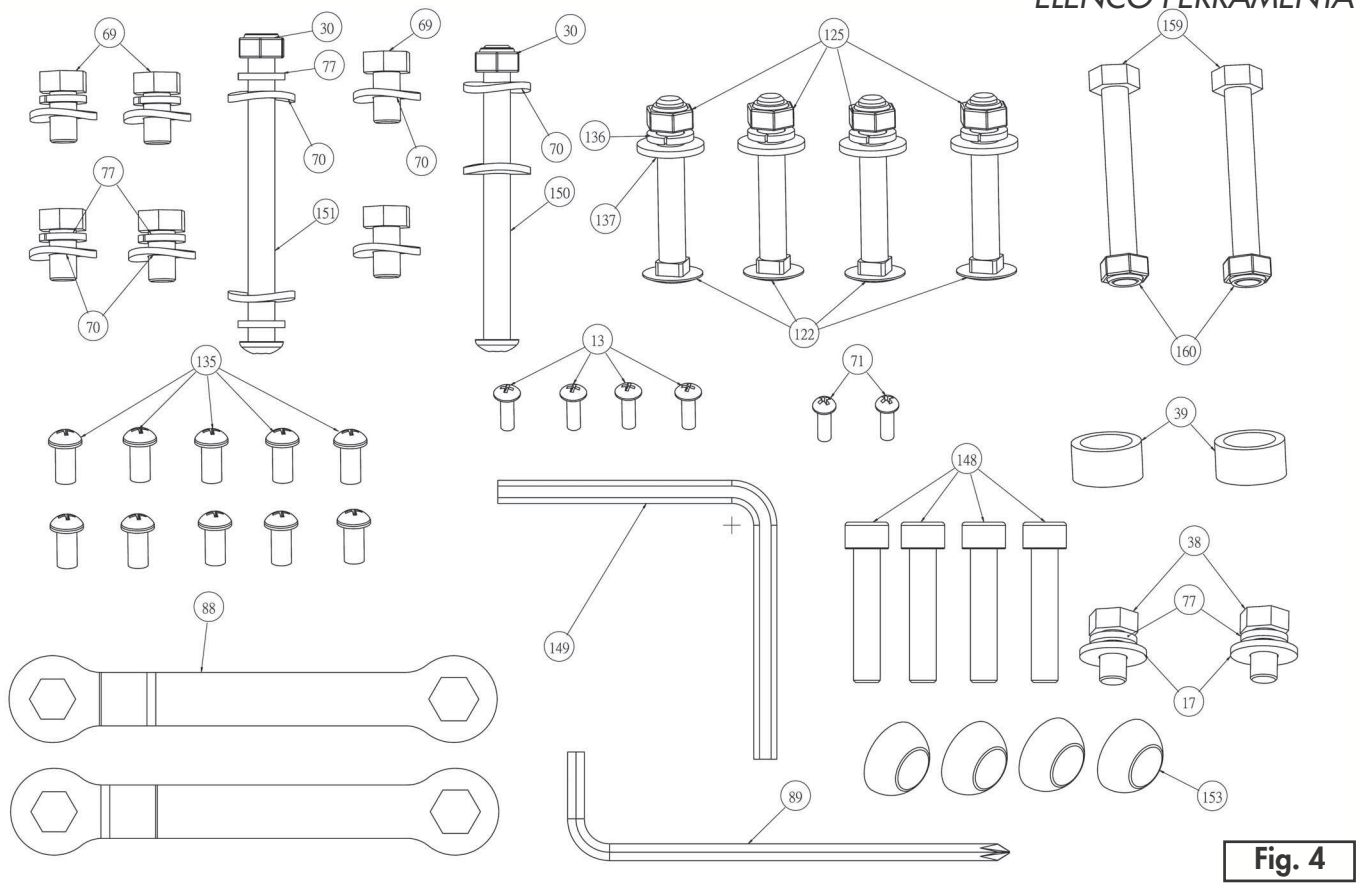


Fig. 4

FASI DEL MONTAGGIO

FASE 1

Montaggio piedi stabilizzatori (Fig. 5):

- Dopo aver tolto tutto il materiale dall'imballo procedere al montaggio.

ATTENZIONE

Per agevolare l'operazione di montaggio del piede posteriore, si consiglia di piazzare uno spessore (come per esempio un elenco del telefono) sotto la base, piuttosto pesante, in modo da allineare i fori di fissaggio con quelli del piede posteriore. Spostare lo spessore nella parte anteriore della base, quando si effettua il montaggio del piede anteriore.

- Assemblare il piede stabilizzatore anteriore **(127)**, completo di zoccoli e ruote, al telaio della ellitica, serrando due bulloni ad incasso **(122)** con due dadi **(125)**, corredati di rondelle ondulate **(136)** e rondelle piane **(137)**.
  Completare l'operazione di montaggio infilando due copri dadi in plastica **(153)** in modo da rivestire i dadi **(125)**.

- Dopodichè assemblare il piede stabilizzatore posteriore **(117)**, completo di zoccoli e piedini di livellamento al telaio della ellittica, serrando due bulloni ad incasso **(122)** con due dadi **(125)**, corredati di rondelle ondulate **(136)** e rondelle piane **(137)**.
  Completare l'operazione di montaggio infilando due copri dadi in plastica **(153)** in modo da rivestire i dadi **(125)**.

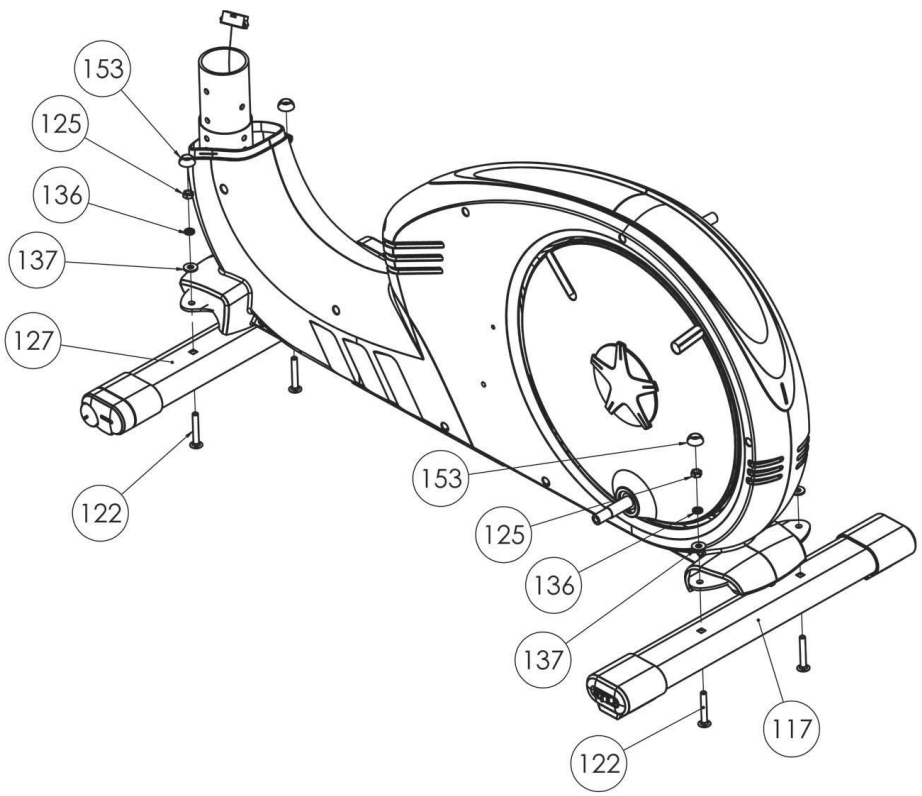


Fig. 5

FASE 2

Montaggio tubo di supporto manubrio (Fig. 6):

> **ATTENZIONE**
>
> **Durante il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al telaio fate attenzione a non schiacciare o tagliare il cavo di collegamento del sensore di velocità tra i tubolari.**

- Avvicinare il tubo di supporto del manubrio **(2)** alla parte anteriore del telaio dell'attrezzo **(1),** nel punto di fissaggio.
- Inserire il cappello **(68)** dalla parte inferiore del tubo di supporto manubrio **(2)**, come raffigurato.
- Collegare il connettore del cablaggio elettrico proveniente dal tubo del telaio **(1)**, al relativo connettore proveniente dal tubo di supporto del manubrio **(2)**.
- Infilare il tubo di supporto manubrio **(2)** nell'imbocco predisposto sul telaio **(1)**, e fissarlo utilizzando un bullone **(151)** con un dado **(30)** e quattro bulloni **(69)**. Interponerre una rondella piana **(70)** e una rondella ondulata **(77)** per ciascun bullone, nel modo raffigurato.
- Serrare adeguatamente i bulloni, quindi abbassase il cappello **(68)** per coprire la zona di giunzione dei tubi.

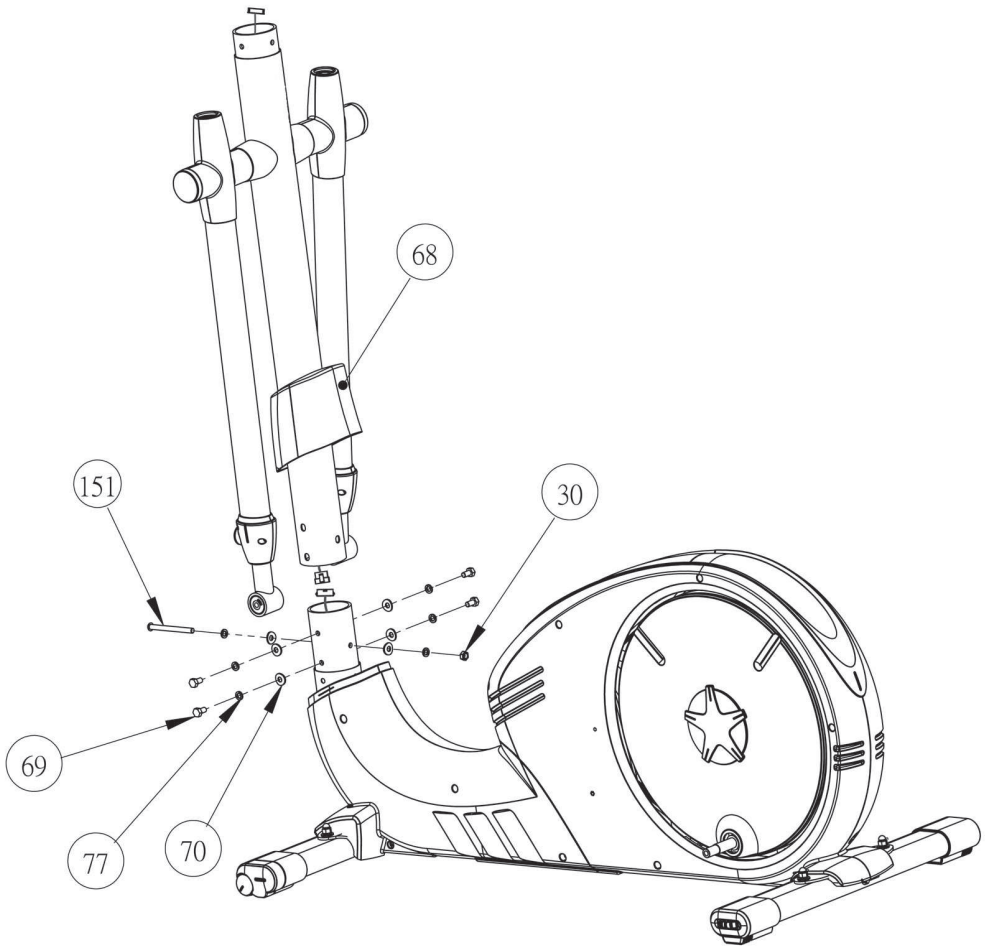


Fig. 6

FASE 3

Montaggio manubrio (Fig. 7):

- Infilare la mascherina **(18)** nel tubo di supporto **(2)** del manubrio, rispettando il verso di inserimento illustrato.

- Avvicinare il manubrio e infilare il connettore del cablaggio elettrico del computer all'interno della cavità del manubrio, facendolo fuoriuscire dalla parte superiore come raffigurato.

- Inserire il manubrio **(10)**, all'estremità del tubo di supporto **(2)** e fissarlo utilizzando un bullone **(150)** con un dado **(30)**, e due bulloni **(69)**, interponendo delle rondelle piane **(70)**, come da illustrazione.

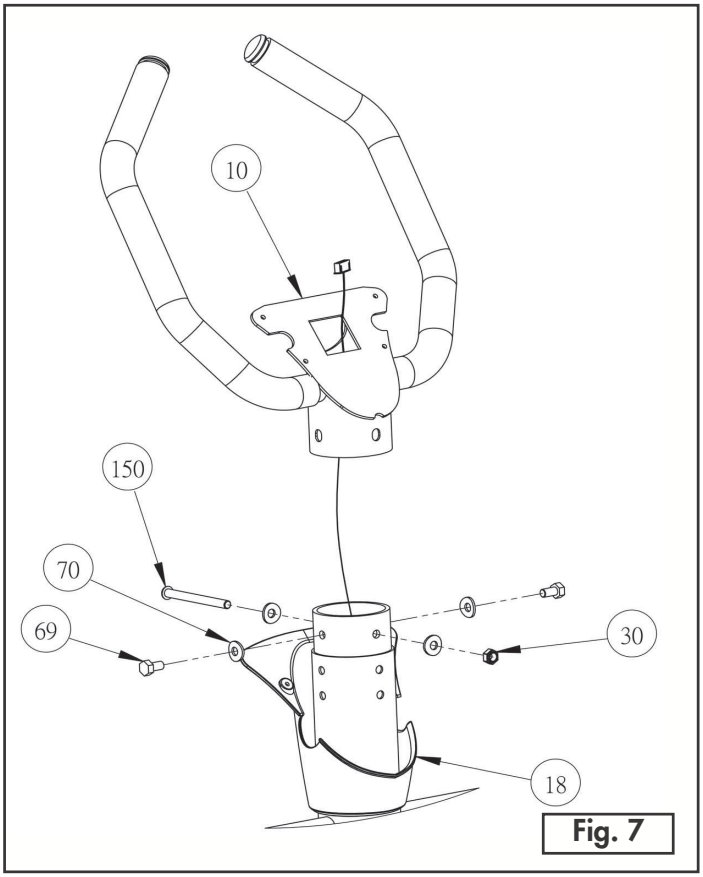


Fig. 7

FASE 4

Montaggio gambe (Fig. 8-Fig. 9):

- Tramite l'olio lubrificante fornito, lubrificare i punti di giunzione contrassegnati con **X** (Fig. 8), qundi infilare la parte posteriore delle gambe **(5)**-sinistra **(6)**-destra ai perni delle pedivelle nel modo rappresentato.

- Fissare ciascuna gamba **(5)**-sinistra **(6)**-destra serrando un bullone **(38)**, preceduto da una rondella ondulata **(77)**, una rondella piana **(17)** e un copri manicotto **(39)**. A serraggio ultimato innestare sulla testa del bullone **(38)** la borchia di copertura **(37)**.

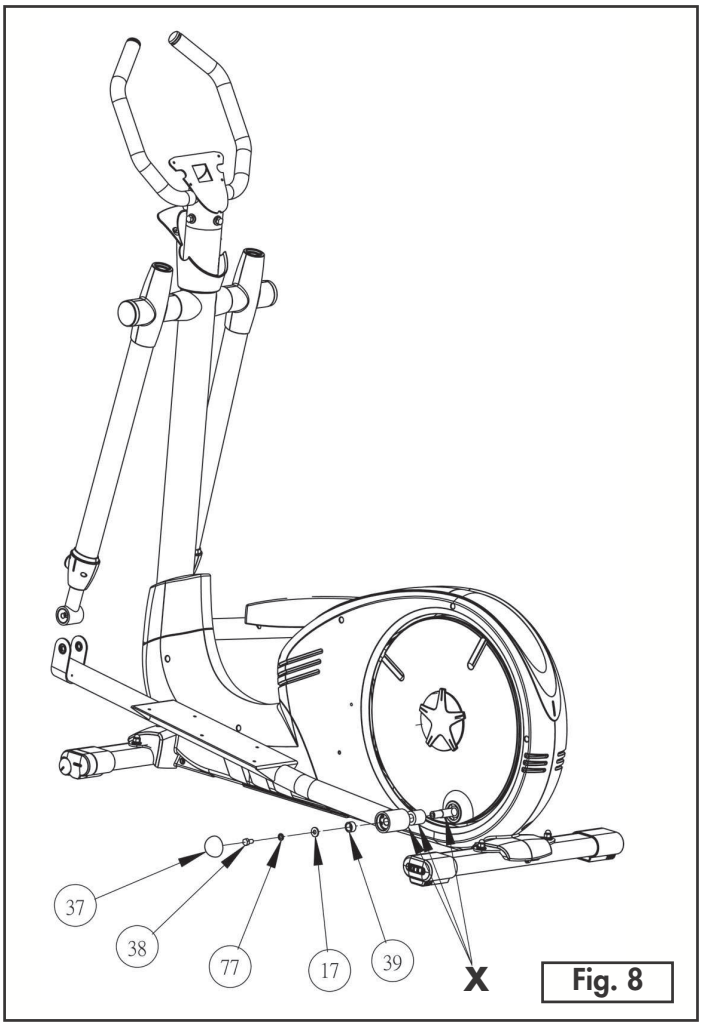


Fig. 8

- Tramite l'olio lubrificante fornito, lubrificare i punti di giunzione contrassegnati con **X** (Fig. 9), qundi infilare la parte anteriore delle gambe **(5)**-sinistra **(6)**-destra alle estremità dei bracci e fisse ciascuna gamba serrando un bullone **(159)** con un dado **(160)**.

- Accoppiare le mascherine (A) **(31)** e (B) **(32)** sui punti di giunzione tra gambe e bracci, quindi fissare ciascuno con una vite **(13)**.

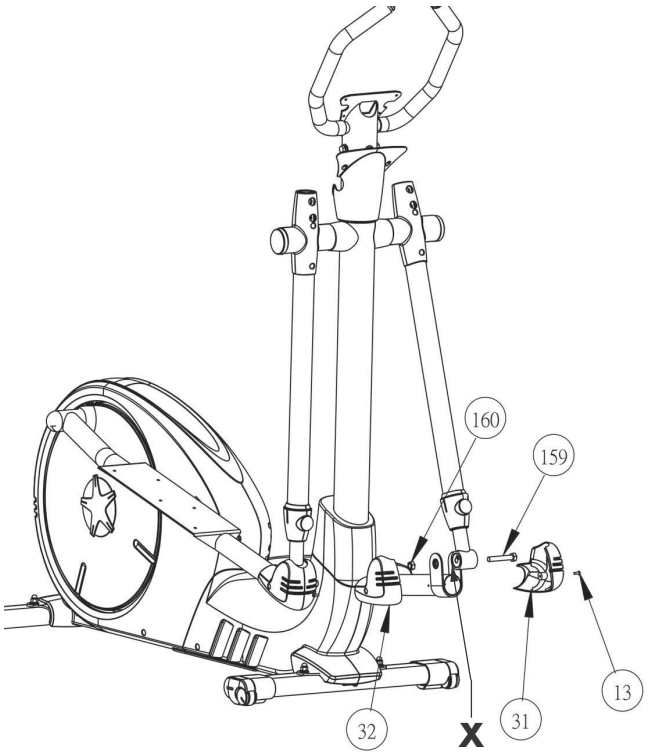


Fig. 9

FASE 5

Montaggio pedali (Fig. 10):

- Allineare i fori di fissaggio delle coperture antisdrucilo **(34)** alla cornice dei pedali **(33)** e alla gamba di fissaggio, quindi fissare a pacchetto serrando quattro viti **(135)**. Per il verso di inserimento dei pedali riferirsi all'illustrazione (Fig. 10).

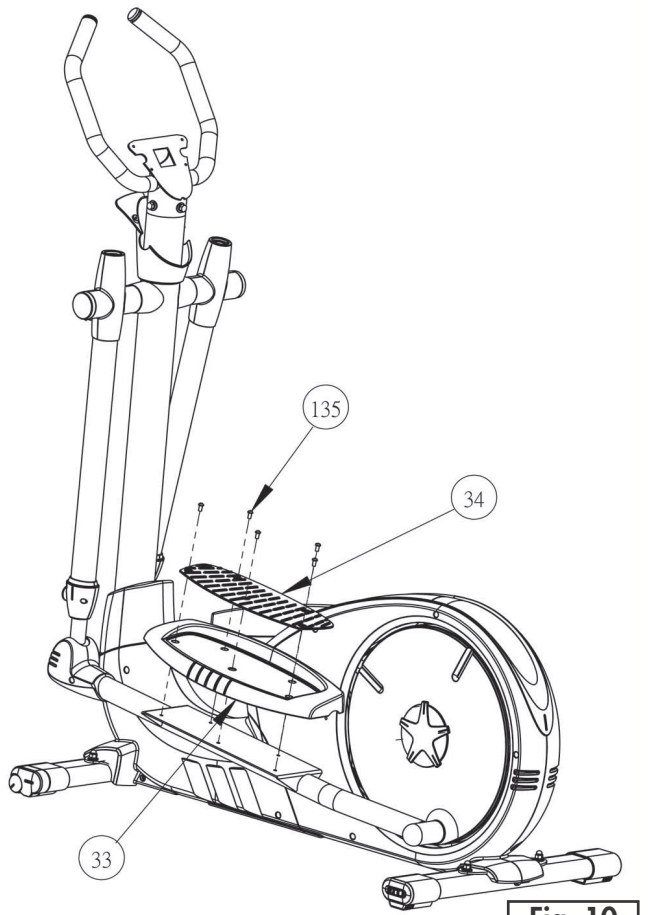


Fig. 10

FASE 6

Montaggio computer (Fig. 11):

ATTENZIONE

- **Assicurarsi che il computer sia comprensivo delle batterie necessarie al funzionamento, alloggiate nell'apposito vano. Rimuovere eventuali strisce di materiale isolante (inserite tra i contatti delle batterie per impedirne il precoce scaricamento) e controllare che le batterie siano cariche.**

- Avvicinare il computer **(11)** alla slitta predisposta sul tubo **(10)** di supporto del manubrio, collegare il connettore del cablaggio elettrico alla presa sul retro del computer. Collegare lo spinotto jack delle piastre di rilevazione pulsazioni cardiache alla presa sul lato sinistro del computer.

- Fissare il computer **(11)** sulla slitta predisposta **(10)** serrando quattro viti **(152)**.

- Sollevare e allineare alla slitta la mascherina **(18)**, quindi fissarla con due viti **(71)**.

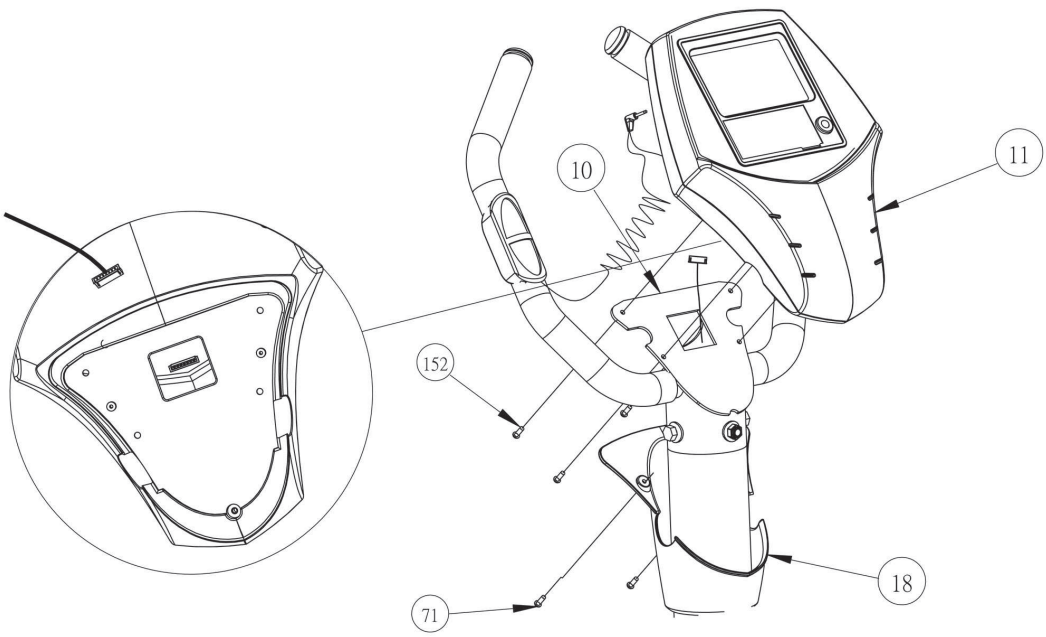


Fig. 11

FASE 7

Montaggio leve bracci (Fig. 12):

- Inserire le leve **(8)** nei bracci predisposti a destra e sinistra del tubo di suporto manubrio **(2)**, quindi fissarli serrando due viti **(148)** per ciascuna leva.

NOTA: ora il vostro attrezzo è completamente montato, prima dell'impiego accertarsi di avere serrato bene tutt ele viti e i bulloni nelle fasi di montaggio appena svolte.

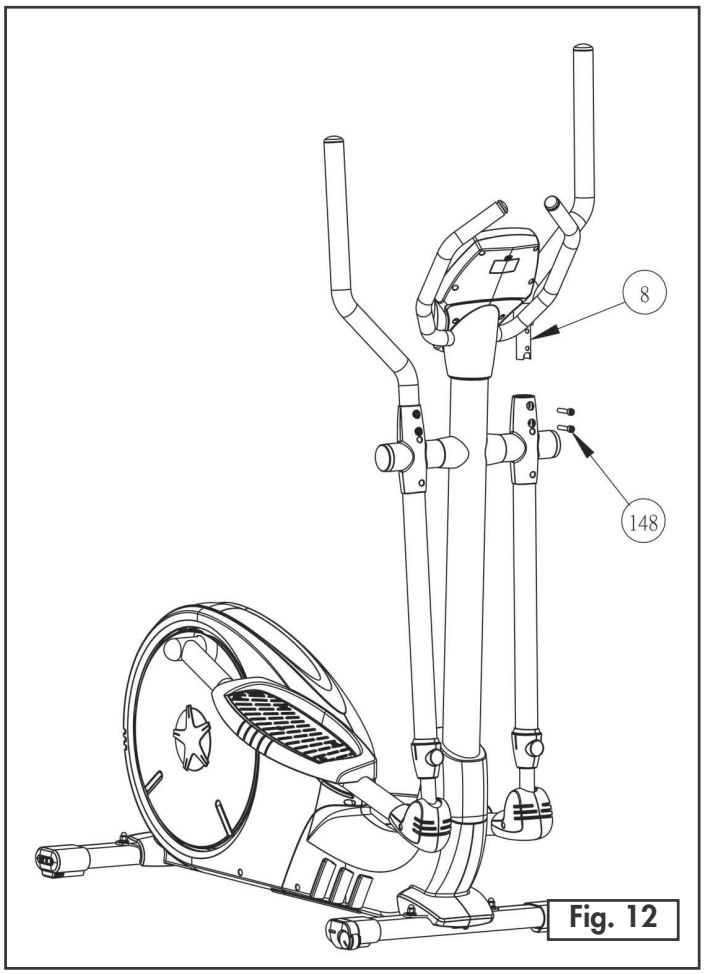


Fig. 12

IMPIEGO PRATICO

CONSIGLI PER I VOSTRI ESERCIZI

Il Vostro programma di esercitazione dipende dal Vostro stato fisico.
Se siete stati per molto tempo senza esercitarvi o se siete sovrappeso dovete cominciare molto lentamente ed aumentare il Vostro tempo gradualmente pochi minuti a settimana.
Inizialmente potrete cominciare ad esercitarvi pochi minuti alla volta.
I Vostri miglioramenti arriveranno in 6/8 settimane. Non vi scoraggiate se impiegherete così tanto tempo.
Alla fine potrete allenarVi anche per 60 minuti consecutivi! Però ricordate queste cose:

- Contattate il Vostro medico prima di cominciare. Fatevi consigliare il tipo di allenamento e dieta più consono per Voi.
- Cominciate lentamente senza la fretta dei risultati.
- Completate il Vostro programma di mantenimento con esercizi aerobici quali: camminare, nuoto, bicicletta....etc.
- Monitorate le Vostre pulsazioni con un cardio frequenzimetro o contando i battiti del polso.
- Bevete durante gli esercizi per prevenire la disidratazione e ricordatevi di bere liquidi a temperatura ambiente.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che l'obiettivo del Vostro allenamento sia finalizzato al dimagrimento che al rafforzamento del sistema cardiovascolare, lavorare ad una giusta intensità cardiaca è determinante e il battito cardiaco può essere usato come guida. La tabella in Figura 13 mostra la frequenza cardiaca che deve essere rispettata per ottenere il dimagrimento oppure per l'esercizio aerobico.
Per determinare la Vostra frequenza cardiaca ideale, prima di tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella, poi localizzate sulle tre fasce nella parte superiore i punti con il valore della frequenza cardiaca raccomandata: i tre valori rapresentano la Vostra *zona di allenamento ideale* o 'Trainig Zone".
Il numero più in basso è la frequenza cardiaca ideale per bruciare le calorie derivanti dai grassi, il numero medio è la frequenza cardiaca raccomandata per gli esercizi aerobici ed il numero in alto è quella raccomandata per gli esercizi anaerobici o condizionamento cardiovascolare.
Per sapere qual è la Vostra pulsazione cardiaca, potete misurarla o con un cardio frequenzimetro o contando i battiti al polso.

DURATA DELL'ESERCIZIO

Per mantenere o migliorare la Vostra condizione fisica, vi consigliamo di cominciare un programma leggero, con 2 volte alla settimana, per poi arrivare, quando sarete allenati, anche a 4/5 sedute settimanali.

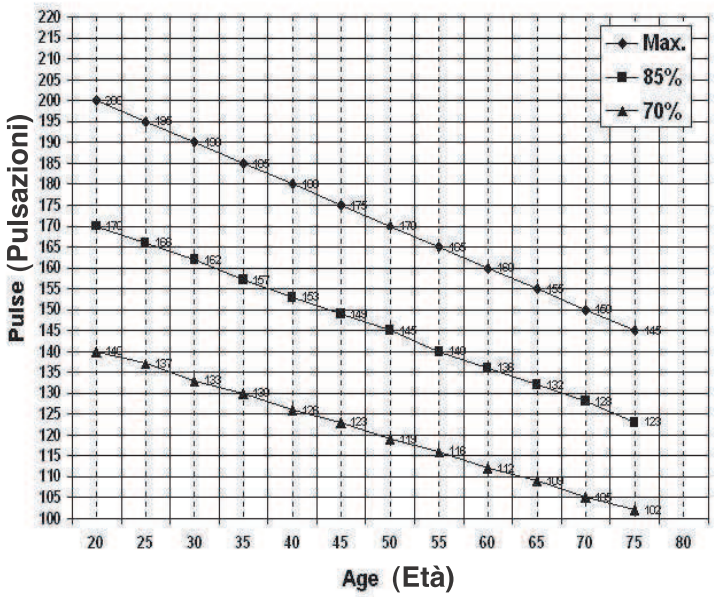


Fig. 13

REGOLE PER L'USO DELL'ATTREZZO

Chi si accinge ad utilizzare la Ellittica per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer di comando e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento.

1) Salire sui pedali dalla parte posteriore, afferrando saldamente il manubrio.

ATTENZIONE

Fate attenzione a non perdere l'equilibrio nel momento in cui salite sui pedali, cercate prima una presa sicura al manubrio.

2) Portate a contatto la punta dei piedi con parte frontale dei pedali.

3) Abbandonare con le mani il manubrio e afferrare la parte superiore delle leve dei bracci destro e sinistro, quindi spingere con le gambe sui pedali per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.

4) Programmare il tipo di allenamento desiderato sul computer, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.

ATTENZIONE

Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Una buona indicazione che l'esercizio viene svolto correttamente è data dalla posizione dei piedi che non viene modificata nel corso dell'esercizio.

5) Durante l'esercizio valutare spesso il Vostro battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani il manubrio con le piastre sensibili ai lati del computer.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di **stretching** (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio é bene affidarsi a persone esperte (vedi paragrafo "Come allenarsi").

FUNZIONI DEL COMPUTER

Le funzioni del display (Fig. 13)

Il computer è costituito da un ampio display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- (RPM): la **VELOCITÀ** che viene raggiunta durante l'esercizio in giri al minuto.

- (TIME): il **TEMPO** di durata dell'esercizio, partendo da zero fino a 99.59 minuti con incrementi di 1secondo. Quando viene impostata la durata dell'esercizio, il display visualizza il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.

- (DISTANCE): la **DISTANZA** totale percoribile, fino a un massimo di 99 Km, con incrementi di 0.1 Km.

- (CALORIES): il consumo di **CALORIE** durante l'esercizio. Vi ricordiamo che questa è solo una scala di valori di riferimento teorica.

- (PULSE): la **FREQUENZA CARDICA**, rilevata dalle piastre sensibili poste sulla piega del manubrio.
  Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) in un campo compreso tra 40 e 240 bpm.

- (WATT) - La quantità di **ENERGIA** sviluppata nel corso dell'esercizio, misurata in Watt.

- (WORK LEVEL) - Il **LIVELLO DI DIFFICOLTÀ** che si selezione per l'esercizio:
  - in modalità Programmata il livello di difficoltà può essere scelto entro il range 1÷8;
  - in modalità Programmata il livello di difficoltà può essere scelto entro il range 1÷16;

- (PROGRAM PROFILE) - Il **GRAFICO** del programma selezionato viene mostrato sul display per fornire all'utilizzatore un'informazione intuitiva sul grado di difficoltà del programma e la progessione del proprio all'allenamento.

NOTE SUL COMPUTER:

- Quando l'aattrezzo rimane inattivo per più di due minuti il computer si spegne e tutti i dati dell'esercizio in svolgimento vengono persi; per riattivare il computer è sufficiente premere un pulsante o incominciare a pedalare.

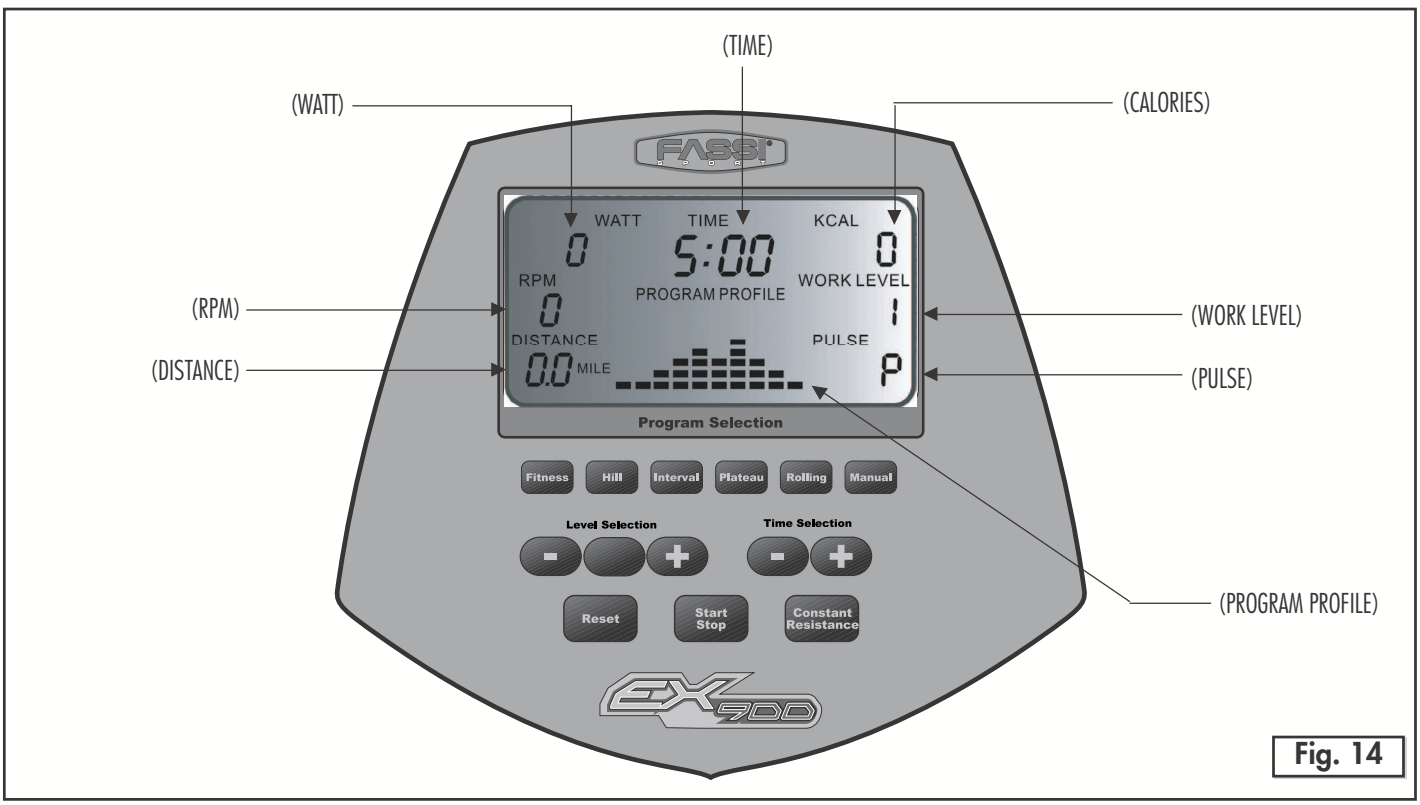


Fig. 14

Le funzioni dei pulsanti (Fig. 15)

START/STOP
Il pulsante START/STOP viene utilizzato per accendere e spegnere il computer. (Auto On/Off; dopo due minuti di inattività il computer si spegne automaticamente, per accendere nuovamente il computer premere un pulsante qualsiasi oppure cominciare a pedalare).

RESET
Il pulsante RESET consente di azzerare i dati impostati per i programmi di allenamento.

RESISTENZA FRENO COSTANTE
Il pulsante RESISTENZA FRENO COSTANTE viene utilizzato per mantenere fisso il grado id difficoltà di un esercizio in corso di esecuzione.
NOTA: premendo il pulsante durante lo svolgersi di un programma, viene mantenuto costante il grado di difficoltà in quel momento presente, premendo il pulsante una seconda volta, viene ripristinato il controllo del programma.

IMPOSTAZIONE DURATA
Il pulsanti "+ o -" sul lato destro del computer vengono usati per impostare la durata del programma di allenamento selezionato.

IMPOSTAZIONE LIVELLO
Il pulsanti "+ o -" sul lato sinistro del computer vengono usati per impostare il livello di difficoltà del programma di allenamento selezionato. Il pulsante ENTER al centro tra i due, serve per confermare l'impostazione.

SELEZIONE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
I tasti di selezione dei programmi di allenamento pre-impostati permettono di selezionare la modalità di allenamento programmata o manuale. Nella pagina seguente sono riportate le visualizzazioni grafiche del livello di difficoltà associato a ciascuno dei cinque programmi.

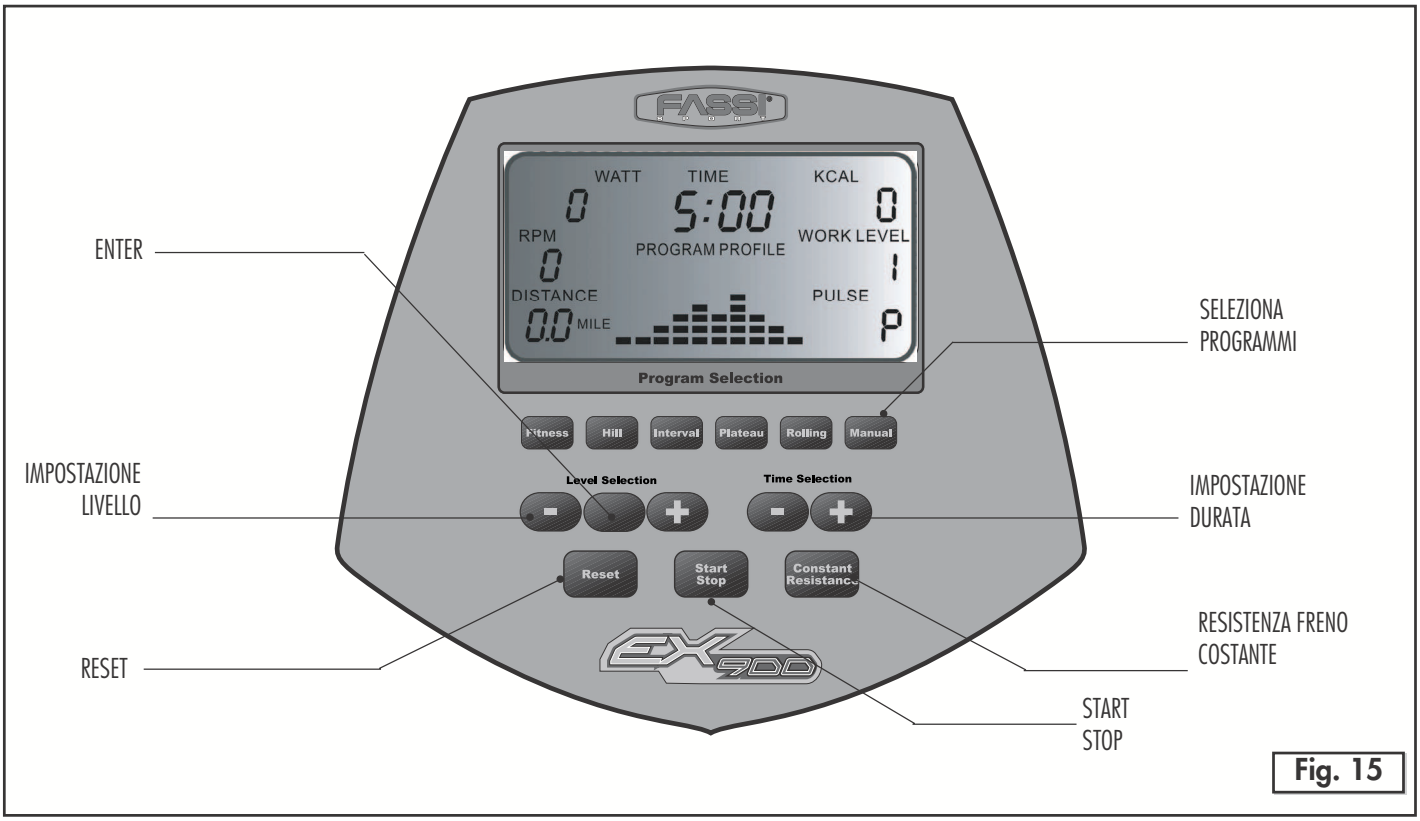


Fig. 15

USO PRATICO DEL COMPUTER

L'Ellittica può essere impiegata utilizzando i programmi di allenamento pre-impostati oppure impostando un allenamento a tempo determinato in manuale.

Per prima cosa collegare il trasformatore di rete ad una presa elettrica, salire sui pedali, il computer si accende appena collegato alla rete, qualora non fosse acceso agire sul pulsante START/STOP.

Dopo l'accensione la barra del "Program Profile" lampeggia e il display mostra le impostazioni di preimpostate del computer:
PROGRAMMA : Fitness
TIME: 20 minuti
WATT: 0
RPM: 0
DISTANCE: 0
KCAL: 0
WORK LEVEL: 1
PULSE: P

Per selezionare un diverso programma tra quelli pre-impostati, premere uno dei pulsanti corrispondenti sotto al display (vedi Fig. 16).
Cominciando a pedalare dopo la selezione di un programma, l'allenamento comincia e la durata del programma sarà di default di 5 minuti, scandita dal conteggio alla rovescia del display TIME.

Per modificare la durata di un programma selezionato, prima della partenza agire sui pulsanti "Time Setting + / -" si può impostare una durata entro un range tra 0 e 99 minuti. Impostando durata 0 minuti la durata del programma non sarà prefissata, il display TIME in questo caso conterà la durata dell'esercizio che viene eseguito.

Per modificare il livello di difficoltà di un programma selezionato, prima della partenza agire sui pulsanti "Level Selection + / -" si può impostare un livello di difficoltà entro un range tra 1 e 8 (visualizzata sul display Work Level). Per confermare la selezione del livello di difficoltà inserito premere il pulsante al centro "Enter".

NOTA: quando durante un esercizio si intende mantenere costante il livello di difficoltà, premere il pulsante apposito "Costant Resistance", mentre per ritornare alle condizioni originali del programma premere ancora una volta il pulsante

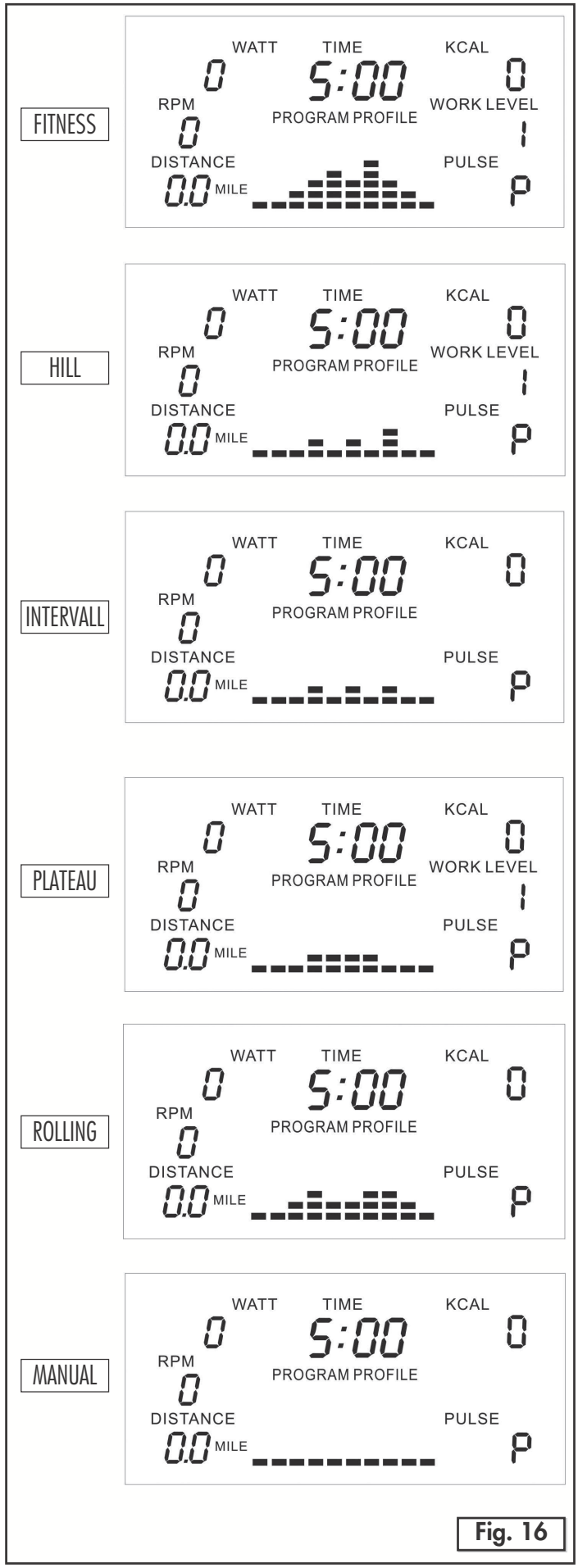


Fig. 16

COME ALLENARSI

Ciascuna sessione di allenamento dovrebbe essere suddivisa in tre fasi.

Riscaldamento: incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi lenti di riscaldamento per 5 o 10 minuti in modo da aumentare la temperatura corporea e la frequenza cardiaca in preparazione dell'esercizio. La fase di riscaldamento è importante perchè aiuta il Vostro corpo a sopportare meglio la fatica, migliora la circolazione, e le pulsazioni del cuore.

Allenamento: dopo il riscaldamento aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore della "Trainig Zone". Mantenete la frequenza cardiaca della "Trainig Zone" per un tempo inferiore ai 20 minuti durante le prime settimane di allenamento, poi successivamente dai 20 ai 60 minuti. Respirate profondamente e regolarmente, evitate di trattenere il fiato.

Raffreddamento: dopo ogni allenamento praticare il defaticamento per 5 o 10 minuti con degli esercizi di stretching (Fig. 17). Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

1 - Piegamento del tronco
Piegatevi in avanti fino ad arrivare con le dita delle mani ai piedi, le gambe tese; contate fino a 15 e ripetete.

2 - Stretching dei polpacci
Appoggiatevi al muro inclinati in avanti, e sorretti dalle mani, portate la dx in avanti e la sinistra tesa dietro, contate fino a 15 e ripetete.

3 - Stretching delle cosce
Sedetevi con le suole delle scarpe unite e le ginocchia disposte verso l'esterno. Spingete lentamente le ginocchia verso il suolo contando fino a 15 e ripetere.

4 - Stretching delle gambe
Sedetevi con la Vostra gamba dx stesa. Portate la suola della scarpa sx contro l'interno coscia della gamba dx. Stendetevi verso il piede dx e contate fino a 15. Rilassatevi e invertite la posizione.

5 - Rotazione del collo
Ruotate la testa verso dx, sentendo i muscoli del collo allungarsi, ripetete verso sx, poi in avanti ed indietro, sempre molto lentamente.

6 - Esercizi delle spalle
Alzate la spalla dx verso l'orecchio e contate fino a 3. Cambiare spalla e ripetete.

7 - Stretching delle braccia
Aprite e sollevate le braccia fino a portarle sopra la testa. Cercate di portare il braccio dx verso il soffitto quanto più potete, sentite l'allungamento della Vostra parte dx. Cambiate ora spalla e ripetete.

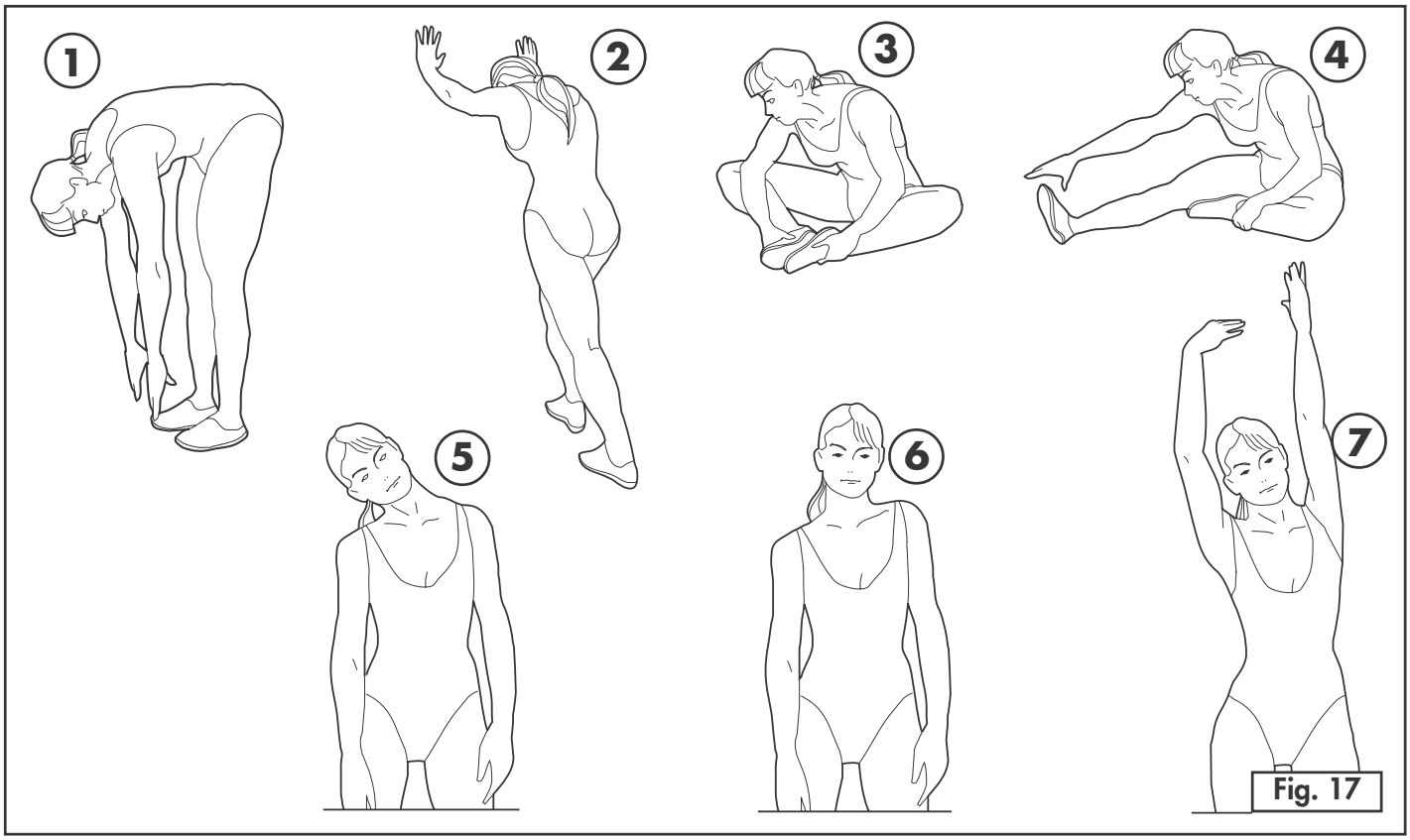


Fig. 17

MANUTENZIONE

1. **É buona norma mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.**
2. **Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
3. **Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.**

PULIZIA DELL'ATTREZZO

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire la superficie del computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

ATTENZIONE

- **Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.**
- **Non gettare le batterie esaurite nel fuoco.**
- **Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.**
- **Non tentare di ricaricare le batteria esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo stilo AA.**

Quando il display inizia a visualizzare i numeri con una certa lentazza significa che è il momento di sostituire le batterie.
Per compiere l'operazione è necessario rimuovere il portello posto sotto al computer (vedi Fig. 18), estrarre le due batterie esaurite e rimpiazzarle con nuove batterie del tipo stilo AA size.

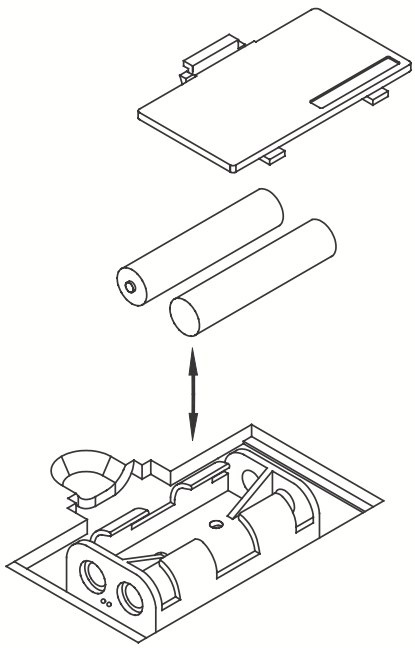


Fig. 18

CATALOGO RICAMBI

Per ordinare i ricambi contattate il Vostro rivenditore o rivolgetevi direttamente a FASSI FITNESS® compilando l'apposito modulo di ordinazione dei ricambi posto in fondo al presente manuale.
La sostituzione gratuita dei pezzi sarà valida solo nel periodo di garanzia.
FASSI FITNESS®, garantisce il prodotto per un periodo di 2 anni dalla data di acquisto, quando utilizzato in condizioni di normale impiego.
FASSI FITNESS® NON si dichiara disponibile a richieste di risarcimento che derivino da assemblaggio errato, uso improprio, alterazioni, ecc... (per un maggior dettagllio verificare le condizioni di garanzia).
NON sono inoltre coperti i costi di riparazioni sostenuti da personale non autorizzato da FASSI FITNESS®.
In caso di restituzione si prega di contattare il Vs. fornitore.

CONDIZIONI DI GARANZIA

La FASSI FITNESS® srl garantisce, in base a specifici controlli, che il prodotto commercializzato è esente da difetti nei materiali e nella fabbricazione.
La garanzia è valida inderogabilmente al verificarsi delle seguenti condizioni:

a) Il prodotto deve essere utilizzato solo in ambiente domestico.
b) Devono essere osservate le indicazioni di uso e manutenzione del prodotto, così come riportate nel libretto presente all'interno della confezione. (Richiedete il libretto al Vs. punto vendita qualora non lo abbiate trovato).

DURATA DELLA GARANZIA
Il prodotto è coperto da una garanzia di 24 mesi.

ATTIVAZIONE DELLA GARANZIA

1. La Garanzia si attiva nel momento dell'acquisto nel punto vendita. Con l'emissione dello scontrino (o documento fiscale) si è in possesso dell'elemento comprovante la data a partire dalla quale decorrono i termini sopra citati.
2. Il coupon del prodotto deve essere debitamente compilato in ogni sua parte e spedito all'indirizzo riportato sul coupon stesso, unitamente alla fotocopia dello scontrino (o documento fiscale).
3. Solo attraverso le fasi sopra riportate si potrà ottenere la registrazione e attivazione della garanzia e quindi il diritto all'assistenza gratuita durante il periodo di copertura della Garanzia stessa.

ESCLUSIONE DAL DIRITTO DI GARANZIA

1. La Garanzia NON è valida quando il prodotto è utilizzato al di fuori dell'ambiente domestico.
2. La Garanzia NON è valida quando il prodotto è utilizzato in palestre, circoli privati, associazioni sportive, alberghi ed in tutte quelle occasioni in cui si verifica un uso collettivo del prodotto.
3. La Garanzia NON è valida qualora si verifichino manomissioni non autorizzate o qualora vi sia un uso improprio del prodotto.

CUSTOMER SERVICE

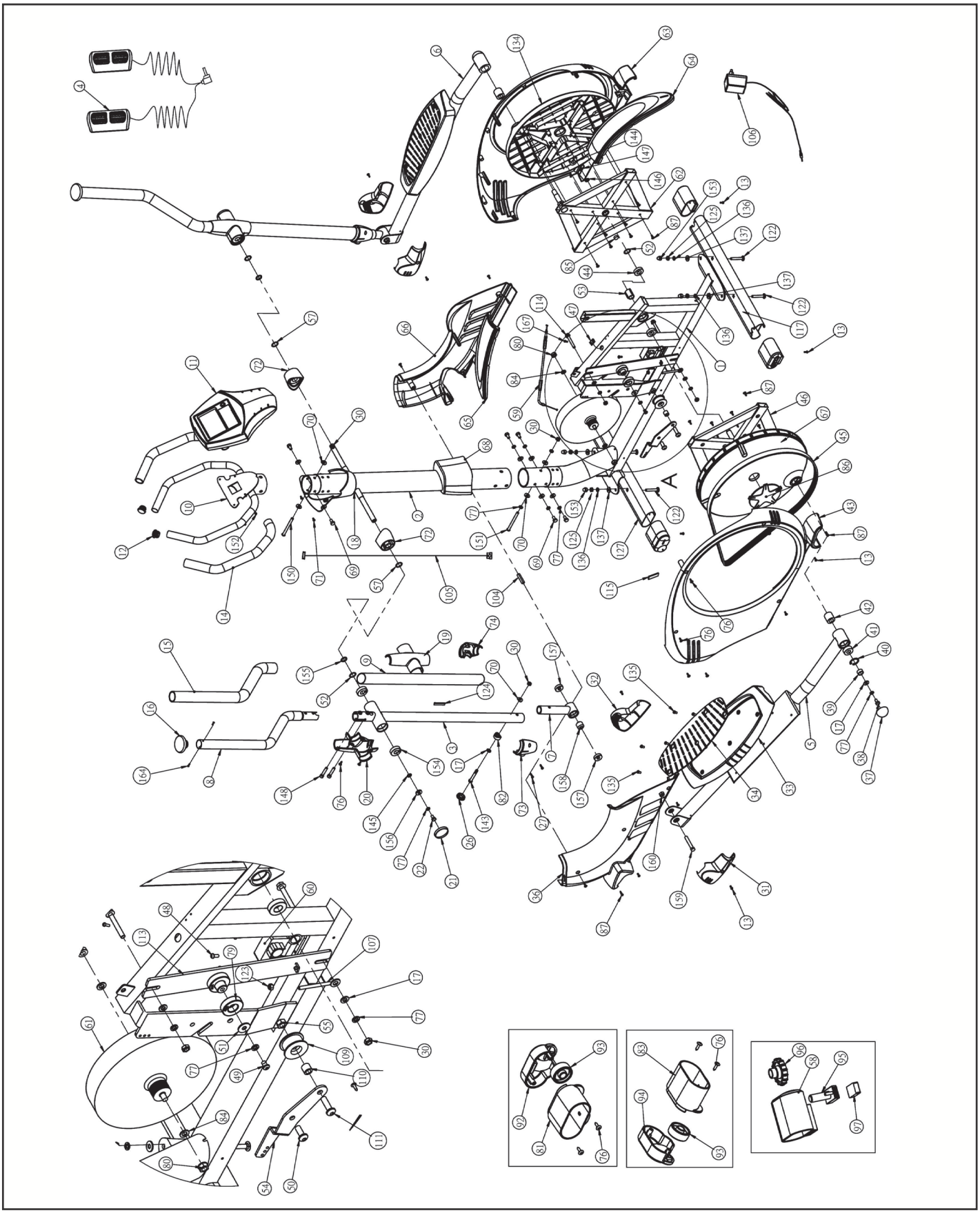
1. Per domande o richieste inerenti a problemi tecnici, è attivo il ns. servizio Clienti inviando un fax al numero verde: 800.319.340, oppure tramite posta elettronica all'indirizzo: info@fassisport.it. Per parlare direttamente con il ns. responsabile tecnico, telefonare al numero +39 035 885034 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.00, e dalle 15.00 alle 18.00.
2. E' compito del Cliente che richiede assistenza in Garanzia mandare fotocopia dello scontrino (o documento fiscale) via fax al numero verde 800.319.340, qualora questi non vi abbia già provveduto nel momento della compilazione del coupon all'acquisto.
3. Nel caso di richiesta di intervento in Garanzia, il Cliente dovrà corrispondere solo il Diritto di Chiamata al tecnico di zona incaricato della riparazione. Nel caso di abitazioni con ubicazione fortemente decentrata dalla zona di competenza del tecnico, può essere richiesto un supplemento da concordarsi di volta in volta con il Cliente stesso.
4. I pezzi sostituiti in Garanzia dai tecnici incaricati dovranno essere riconsegnati all'addetto all'intervento al termine delle operazioni di ripristino del prodotto.
5. Prima di effettuare una chiamata telefonica al fine di ottenere informazioni, si prega la gentile Clientela di avere precise informazioni sul modello del prodotto, numero di serie (ove riportato), difetto riscontrato, nome del pezzo e relativo numero così come riportato sul libretto di uso e manutenzione presente all'interno del prodotto.

ELENCO DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Base telaio	1
2	Tubo di supporto manubrio	1
3	Braccio oscillante	2
4	Piastre rilevazione pulsazioni cardiache	2
5	Gamba sinistra (L)	1
6	Gamba destra (R)	1
7	Fulcro braccio oscillante regolabile	2
8	Leve bracci	2
9	Copertura plastica braccio	2
10	Manubrio + slitta fissaggio computer	1
11	Computer	1
13	Bullone [M4x12]	16
15	Guaina in gommaspugna per leve	2
16	Tappo in plastica estremità leve bracci	2
17	Rondella [20x9x2.0t]	6
18	Mascherina slitta fissaggio computer	1
19	Mascherina posteriore snodo leva braccio	2
20	Mascherina anteriore snodo leva braccio	2
21	Tappo di plastica estremità braccio	2
22	Bullone [M8x15]	2
26	Gommino copri bullone	2
27	Vite [3x10]	4
30	Dado [M8]	4
31	Mascherina (A) giunti gamba	2
32	Mascherina (B) giunti gamba	2
33	Pedale	2
34	Copertura antisdruciolo pedale	2
36	Carena parte anteriore sinistra	1
37	Borchia di copertura	2
38	Bullone [M8x20]	2
39	Copri manicotto	2
40	O-ring	2
41	Cuscinetto 2203-2RS	2
42	Cassetta sfere	2
43	Carena parte sinistra	1
44	Cuscinetto 6003ZZ	2
45	Cinghia trasmissione	1
46	Pedivella sinistra a croce + attacco gamba	1
47	Sensore di velocità	1
48	Vano fissaggio sensore	1
49	Bullone [M8x15]	1
51	Rondella [22x9x1.5T]	1
52	Rondella ondulata [17.5x26x0.3T]	4
53	Boccola in rame	1
57	Rondella ondulata [19.5x26x0.3T]	2
58	Zoccolo piede posteriore	2
59	Cavo di regolazione freno magnetico	1
60	Motore regolazione intensità	1
61	Ruota libera	1
62	Pedivella destra a croce + attacco gamba	1
63	Carena parte destra	1
64	Mascherina posteriore (A)	1
65	Mascherina posteriore (B)	1
66	Carena parte anteriore destra	1
67	Piatto rotante sinistro	1
68	Cappello tubo di supporto manubrio	1
69	Bullone [M8x15]	10
70	Rondella	12
71	Bullone [M4x10]	2
72	Inserto in plastica	2
73	Mascherina sinistra reg. giunti gamba	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
74	Mascherina destra reg. giunti gamba	2
76	Vite [4.0x15]	28
77	Rondella [M8x2T]	17
79	Cuscinetto 6004 ZZ	2
80	Dado esagonale [3/8"x26]	2
81	Zoccolo piede anteriore destro	1
82	Rondella ina plastica	2
83	Zoccolo piede anteriore sinistro	1
84	Rondella [18x10x2T]	2
85	Magnete permanente	1
86	Mascherina copertura pedivelle a croce	2
87	Vite [4x20]	18
88	Chiave di servizio	2
89	Gira vite	1
90	Guida filettata	1
91	Guida filettata	2
92	Porta-ruota piede anteriore destro	1
93	Ruota di spostamento	2
94	Porta-ruota piede anteriore sinistro	1
95	Supporto piede regolabile	2
96	Manopola per regolazione livellamento	2
97	Piede d'appoggio	2
104	Perno in plastica	1
105	Cablaggio computer	1
106	Alimentatore di rete	1
107	Bullone di regolazione	1
113	Piastra in metallo	1
114	Bullone testa esagonale [M8x60]	2
115	Inserto in gommapiuma [38x38x2.0t]	3
117	Piede di supporto posteriore	1
121	Vite [M4x15]	2
122	Bullone [M8x56]	4
123	Dado M6	1
124	Inserto in gommapiuma [20x50x3.0t]	2
125	Dado [M8]	4
127	Piede di supporto anteriore	1
134	Piatto rotante destro	1
135	Bullone [M6x10]	10
136	Rondella a molla [M8x2T]	4
137	Rondella [20x9x2T]	4
143	Bullone esagonale [M8x56]	1
144	Dado autobloccante M10	1
145	Rondella [17x9x1.0t]	2
146	Rondella [20x10.2x3t]	1
147	Rondella a molla [M10x3.0t]	1
148	Bullone [M8x40]	4
149	Chiave esagonale	1
150	Bullone [M8x88]	4
151	Bullone [M8x92]	4
152	Manubrio	2
153	Tappo in plastica copri dado	4
154	Cuscinetto 6200 ZZ	4
155	Rondella [22x17.5x2.0t]	2
156	Rondella [22x9x4t]	2
157	Cuscinetto 6200 ZZ	4
158	Boccola	2
159	Bullone [M10x62]	2
160	Dado autobloccante [M10]	2
164	Vite autofilettante	4
167	Vite autofilettante [4x8]	1

ESPLOSO DELLE PARTI



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Il Catalogo Ricambi consente di eseguire l'acquisto delle parti di ricambio originali in modo semplice e chiaro.
É cosituito da 1 tavola illustrata completa di tabella: nell'esploso, ad ogni particolare, è attribuito un numero di riferimento; nella tabella, seguendo l'ordine progressivo dei numeri di riferimento delle illustrazioni, vengono elencati tutti i codici dei relativi particolari.

Le ordinazioni delle parti di ricambio devono essere correlate sempre dalle seguenti indicazioni:
1) Denominazione del prodotto (sigla o nome del modello)
2) Nome del particolare da sostituire
3) Numero di codice di riferimento del particolare
4) Quantità richiesta
5) Modalità di spedizione (barrare la procedura desiderata).

AVVERTENZA

Il presente catalogo può presentare piccole differenze dal prodotto in vostro possesso; possono mancare eventuali piccoli aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo; qualora non risultino esaurienti illustrazioni e descrizioni contattare direttamente il costruttore.

MODULO D'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione del prodotto

Modalità di spedizione

POSTA ☐ CORRIERE ESPRESSO ☐

Recapito

Nr. posizione	Descrizione del particolare	Q.tà

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A mezzo Posta	***FASSI FITNESS®*** ***SERVIZIO RICAMBI*** Via Francesca, 38 24040 - Zingonia Bergamo - Italia
A mezzo Fax	***FASSI FITNESS®*** ***SERVIZIO RICAMBI*** Fax +39 035 885332

FASSI FITNESS® S.r.l.

Via Francesca, 38 - 24040 - Zingonia - BG - (Italia)
Tel. (+39) 035 885034 - Fax (+39) 035 885332
www.fassisport.com - info@fassisport.com